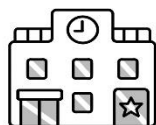




令和5年 3月
福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.13

「雪が解けると何になりますか？」という問いかけがあります。正解は「水になる」…それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

(3月14日現在)



ココロとカラダのよりどころ 保健室

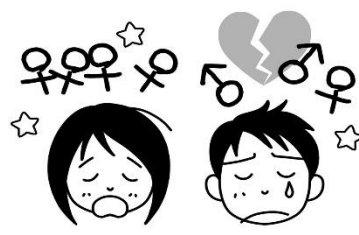
1年間を振り返ってみました



けが 37人



病気 94人



その他 38人

みなさんの 元気で楽しい学校生活 お手伝いしたいな



困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてね。

この1年、あなたは健康に過ごせましたか？大きなケガをしたり、体調を崩したりしませんでしたか？保健室では、昨年度よりも約150人来室者数が減少しました。みなさんそれぞれに、学校生活を頑張っているのだなと感じています。

来年度は、新地校舎最後の1年。みなさんにとっても、高校生活最後の1年ですね。就職や進学に向けても、大事な年になると思います。来年度も、心身共に健康で充実した1年になりますように！

受診、忘れていませんか？

今年度もあと少しという時期ですが、健康診断の結果に基づいて配布した「受診のお願い」について、結果提出・報告がまだ完了していません。治療は終わったけど出し忘れ、忙しくて受診できていないといったことはありませんか？

自分の心身を常に気にかけ、健康を維持するために行動することは生活の基本。健康診断の意義をもう一度見直してほしいと思います。なお、対象者には改めて連絡しますので、速やかに受診を！

3月3日は「耳の日」

「耳の日」は、難聴と言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決したいという社会福祉への願いから始められたもので、昭和31年（1956年）に社団法人日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。

3月3日の理由は、以下のとおりです。

- ・「3（み）月3（み）日」という語呂合わせ
- ・「3」が耳の形に似ていること
- ・アレクサンダー・グラハム・ベルの誕生日であること
アレクサンダー・グラハム・ベル→電話の発明者。ろう教育に力を注いだことでも有名です。

「耳の日」には、難聴で悩んでいる方々の相談や、一般の人にも耳の病気や健康な耳の大切さを知ってもらうためのイベントを各都道府県で開催しています。

耳が健康な人は、普段は耳のことをあまり考えないかもしれませんが、「耳の日」には耳の大切さを感じ、耳の病気や聴覚障害について知るきっかけになるといいですね。

STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

危険① 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。



危険② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



イヤホンを使うときは

- ⚠ 外では使わない
- ⚠ 音量を上げ過ぎない
- ⚠ こまめに休憩する



さようならとこんにちは

3月～4月は、ちくまんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して

て心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっきりめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。

